



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan cara memberikan skala kepada subjek penelitian yang merupakan remaja SMP pondok pesantren Al- Ihsan *Boarding School* tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 246 orang. Peneliti melaksanakan pengumpulan data yang dimulai pada tanggal 19–21 Juli 2021. Adapun skala penelitian yang diberikan terdiri dari 2 skala yaitu skala *UCLA loneliness* dan *self-compassion scale*. Peneliti menyebarkan kedua skala secara langsung di pondok pesantren Al- Ihsan *boarding school* dan semua skala yang disebarkan telah dikembalikan kepada peneliti secara utuh dan semua aitem pertanyaan tidak ada yang dilewati responden.

Setelah menyebarkan skala, peneliti selanjutnya melakukan skoring atas hasil penelitian yang didapat. Lalu peneliti melakukan pengolahan data menggunakan bantuan program SPSS 26.0 *for Windows*. Hasil dari pengolahan data selanjutnya di interpretasikan agar mendapatkan gambaran hasil penelitian yang berguna untuk menjelaskan fenomena dan dapat bermanfaat dalam pengujian hipotesis penelitian.

#### B. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Sampel Penelitian

Berdasarkan Jenis Kelamin

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan jenis kelamin dari jumlah sampel sebanyak 246 sampel. Maka diperoleh gambaran penyebaran subjek penelitian seperti terdapat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1**

Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	137	55,7%
Perempuan	109	44,3%
<b>Total</b>	<b>246</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa remaja pondok pesantren yang menjadi subjek penelitian yaitu berjumlah 246 orang. Subjek laki-laki berjumlah 137 orang dengan persentase (55,7%). Sedangkan subjek perempuan berjumlah 109 orang dengan persentase (44,3%). Sehingga dapat disimpulkan dalam pengelompokkan subjek berdasarkan jenis kelamin, subjek laki-laki memiliki jumlah yang lebih banyak dibandingkan subjek perempuan. .

#### Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis data lebih lanjut, terlebih dahulu perlu dilakukan pengujian terhadap data yang ada. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis memenuhi syarat untuk dapat dianalisa dengan melihat apakah data penelitian berdistribusi secara normal dan linier. Adapun uji tersebut terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis menggunakan bantuan program SPSS 26.0 *for Windows*.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian terhadap normal atau tidaknya sebaran data yang akan dianalisis yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi dengan normal. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan pada dua variabel yaitu *self-compassion* (X) dan *loneliness* (Y). Hartono (2008) mengungkapkan bahwa skewness dan kurtosis dapat digunakan untuk menentukan tingkat normalitas data. Persebaran data dikatakan normal dengan cara melihat perhitungan dari nilai rasio skewness dan rasio kurtosis lebih kecil dari  $\pm 2$  atau berada pada rentang -2 sampai dengan +2.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan program SPSS 26 for windows, diperoleh rasio *skewness* dan rasio *kurtosis* pada variabel *loneliness* dan *self-compassion* yang dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

**Tabel 4.2**  
Uji Normalitas

Variabel	<i>Self-Compassion</i>	<i>Loneliness</i>
<i>Skewness</i>	0.142	-0.100
<i>Std. Error Skewness</i>	0.155	0.155
<i>Kurtosis</i>	-0.329	-0.604
<i>Std. Error Kurtosis</i>	0.309	0.309

***Self-Compassion:***

$$\text{Rasio Skewness} = \frac{\text{Nilai Skewness}}{\text{Std. Error Skewness}} = \frac{0,142}{0,155} = 0,916129$$

$$\text{Rasio Kurtosis} = \frac{\text{Nilai Kurtosis}}{\text{Std. Error Kurtosis}} = \frac{-0,329}{0,309} = -1.06472$$

***Loneliness***



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$\text{Rasio Skewness} = \frac{\text{Nilai Skewness}}{\text{Std. Error Skewness}} = \frac{0,100}{0,155} = 0,64516$$

$$\text{Rasio Kurtosis} = \frac{\text{Nilai Kurtosis}}{\text{Std. Error Kurtosis}} = \frac{-0,604}{0,309} = -1,95469$$

Berdasarkan perhitungan uji normalitas di atas, variabel *loneliness* dan *self-compassion* memperoleh nilai rasio *skewness* dan rasio *kurtosis* berada dalam rentang -2 sampai +2, maka dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa sebaran data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

**Uji Linearitas**

Pengujian linearitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan linearitas dari variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Hadi (2002) data dapat dikatakan linear jika nilai signifikan lebih kecil dari atau sama dengan 0,05 ( $p \leq 0,05$ ). Adapun hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Uji Linearitas**

Variabel	F	Linearity (Sig)	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> dan <i>Loneliness</i>	81.313	0,000	Linear

Berdasarkan tabel 4.4, diketahui hasil uji linearitas pada variabel *loneliness* dan *self-compassion* diperoleh nilai F sebesar 81.313 dengan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 ( $p \leq 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan variabel *loneliness* dan *self-compassion* adalah linear, karena memiliki nilai signifikansi ( $p$ ) kurang dari 0,05.

**Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS 26 *for windows*. Adapun menurut Sugiyono (2013) ketentuan diterima atau ditolaknya sebuah hipotesis apabila signifikansinya dibawah atau sama dengan 0,05 ( $p \leq 0,05$ ), maka hipotesis diterima. Berikut hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.5

**Tabel 4.4**  
**Uji Hipotesis**

Uji Hipotesis	<i>R</i>	<i>R Square</i>	Sig (p)
<i>Self-Compassion</i> dan <i>Loneliness</i>	-0,508	0,258	0,000

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis dengan menggunakan teknik *product moment* diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r = -0,508$  serta signifikan ( $p=0,000$ ;  $p<0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, dikarenakan nilai signifikansi yang diperoleh yaitu  $p<0,05$ .

Berikut nilai *coeffecients* (*b*) variabel *self-compassion* dalam model regresi sederhana adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.5**  
**Nilai Coefficient b Variabel Self-Compassion**

Model	Unstandarized Coeffecient		Standartdized Coeffecient	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	69,309	2,770		25,020	0,000
<i>SelfCompassion</i>	-0,405	0,044	-0,508	-9,216	0,000

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, dapat diketahui hasil penelitian ini berdasarkan pengujian persamaan garis regresi sederhana adalah sebagai berikut:

$$Y_i = 69,309 - 0,405X_i$$

Keterangan:

$Y_i$  : Nilai *loneliness*

$X_i$  : Nilai *self-compassion*

Berdasarkan persamaan garis regresi di atas, maka setiap penambahan 1% nilai *self-compassion* (X) menjadikan nilai *loneliness* (Y) mengalami penurunan sebesar 0,405. Hubungan yang diketahui terdapat pada variabel *self-compassion* dan *loneliness* yaitu bersifat negatif (-), dikarenakan nilai koefisien regresi berupa bilangan negatif (-), maka dapat diketahui bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif terhadap *loneliness* atau terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *loneliness*. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah pula *loneliness* yang dirasakan remaja pondok pesantren.

#### 4. Kategorisasi Data

Azwar (2017) mengungkapkan tujuan kategorisasi ini ialah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kontinum berjenjang ini dikategorikan dari sangat rendah hingga sangat tinggi serta norma kategorisasi ini dibuat berdasarkan data hipotetik yang mengacu pada rumus (Azwar, 2017).



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Deskripsi kategori data berdasarkan deskripsi hipotetik dan empirik. Deskripsi hipotetik adalah prediksi awal tanpa menggunakan data skala, sedangkan deskripsi empirik adalah data yang diperoleh dari skala. Berikut tabel norma kategorisasi dari variabel *self-compassion* (X) dengan *loneliness* (Y) sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
Norma Kategorisasi

Norma	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	Sedang
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	Tinggi

Ket:  $\mu$  : Mean,  $\sigma$  : Standart Deviasi dan X : Skor

#### a. Kategorisasi Skala *Self-Compassion*

Pada skala *self-compassion* pengelompokan jawaban dilakukan dengan 5 respon, yaitu hampir selalu, sering, kadang, jarang dan hampir tidak pernah. Skala *self-compassion* memiliki 20 aitem yang diberi skor mulai dari 1, 2, 3, 4, dan 5. Sehingga nilai minimum yang diperoleh adalah  $1 \times 20 = 20$ , sedangkan nilai maksimum yang mungkin diperoleh adalah  $5 \times 20 = 100$ . Selanjutnya rentang skor (*range*) yang didapat yaitu  $100 - 20 = 80$ , skor *mean* ( $\mu$ ) adalah  $(100 + 20) / 2 = 60$  dan standar deviasinya  $(100 - 20) / 6 = 13,3$ . Gambaran hipotetik dan empirik *self-compassion* dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

**Tabel 4.7**  
Gambaran Hipotetik Dan Empirik Variabel *Self-compassion*

Deskripsi	Aitem	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Range	Mean ( $\mu$ )	Standar Deviasi ( $\sigma$ )
Hipotetik	20	20	100	80	60	13,3
Empirik	20	36	94	58	62.0732	10.83545

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan hasil penghitungan tabel 4.7 diatas, maka dilakukan pengkategorisasian. Kategori subjek pada variabel *self-compassion* dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 4.8**  
Kategorisasi Variabel *Self-Compassion*

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X \leq 46,7$	18	7,3%
Sedang	$46,7 < X \leq 73,3$	189	76,8%
Tinggi	$73,3 > X$	39	15,9%
<b>Jumlah</b>		<b>246</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel *self-compassion*, dapat dilihat bahwa tingkat *self-compassion* subjek pada kategori rendah dengan tingkatan persentase 7,3%. Kategori sedang berada pada tingkatan persentase sebanyak 76,8%, dan kategori tinggi berada pada tingkatan persentase 15,9%. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek cenderung berada pada tingkat *self-compassion* kategori sedang, yang berarti subjek cukup mampu untuk berbuat baik pada diri sendiri dan juga kepada orang lain.

### Kategorisasi Skala *Loneliness*

Pada skala *loneliness* pengelompokan jawaban terdiri atas 4 respon, yaitu sering, kadang, jarang dan tidak pernah. Skala *loneliness* memiliki 19 aitem yang memiliki skor mulai dari 1, 2, 3, dan 4. Sehingga nilai minimum yang diperoleh adalah  $1 \times 19 = 19$ , sedangkan nilai maksimum yang mungkin diperoleh adalah  $4 \times 19 = 76$ . Selanjutnya rentang skor (*range*) adalah  $76 - 19 = 57$ , skor rata-rata (*mean*) adalah  $(76+19) / 2 =$



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

47,5, dan standar deviasinya  $(76-19) / 6 = 9,5$ . Gambaran hipotetik dan empirik *loneliness* dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut:

**Tabel 4.9**

Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Variabel *Loneliness*

Deskripsi	Aitem	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Range	Mean ( $\mu$ )	Standar Deviasi ( $\sigma$ )
Hipotetik	19	19	76	57	47,5	9,5
Empirik	19	25	65	40	44.1585	8.63992

Berdasarkan hasil penghitungan tabel di atas, maka dilakukan pengkategorisasian. Kategorisasi subjek pada variabel *loneliness* dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 4.10**

Kategorisasi Variabel *Loneliness* (Y)

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 38$	58	23,6%
Sedang	$38 < X < 57$	167	67,9%
Tinggi	$57 < X < 76$	21	8,5%
<b>Jumlah</b>		<b>246</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa subjek penelitian didominasi dengan tingkat *loneliness* pada kategori sedang yaitu sebesar 67,9% dari jumlah subjek secara keseluruhannya. Maka dapat disimpulkan bahwa *loneliness* yang berada pada kategori sedang berarti subjek cukup mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dipondok pesantren, sehingga perasaan *loneliness* yang dirasakan subjek masih lazim dirasakan oleh orang lain, dan perasaan *loneliness* tersebut masih mampu diatasi.

## C. Analisis Tambahan

### 1. Analisis Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 4.11**

### Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Mean ( $\mu$ )	SD	$p$	t	Ket
Loneliness	Laki-laki	43,89	7,94	0,041	0,545	ada perbedaan
	Perempuan	44,49	9,47		0,534	
Self-Compassion	Laki-laki	63,48	10,14	0,231	0,306	tidak ada perbedaan
	Perempuan	60,30	11,44		0,274	

Berdasarkan tabel 4.11 hasil uji perbedaan diatas dengan menggunakan *Independent Samples T-Test*, maka perbedaan *loneliness* yang terjadi pada remaja pondok pesantren berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan, hasil *independent sample T-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p=0,041$  ( $p<0,05$ ). *Loneliness* yang dirasakan oleh kedua subjek berada pada kategori sedang, yaitu sebesar  $\mu=43,89$  pada subjek laki-laki dan  $\mu=44,49$  pada subjek perempuan.

Adapun perbedaan *self-compassion* remaja pondok pesantren berdasarkan jenis kelamin menunjukkan tidak ada terdapat perbedaan antara *self-compassion* yang dimiliki oleh subjek laki-laki maupun perempuan, dimana hasil *independent sample T-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p=0,231$  ( $p>0,05$ ). *Self-compassion* yang dimiliki oleh kedua subjek tergolong tinggi, dimana rata-rata subjek laki-laki yaitu,  $\mu=63,48$  dan rata-rata subjek perempuan  $\mu=60,30$ .

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang  
 UIN Suska Riau  
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Berdasarkan hasil uji coba perbedaan diatas. dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada *loneliness* dan tidak terdapat perbedaan pada *self-compassion* pada subjek remaja pondok pesantren bila ditinjau dari jenis kelamin. Sehingga perbedaan jenis kelamin ini tidak menjadi faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan *self-compassion* namun menjadi faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan *loneliness*.

## 2. Analisis Korelasi antara Komponen *Self-Compassion* dengan *Loneliness*

Tabel 4.12

Uji Korelasi Komponen *Self-Compassion* dan *Loneliness*

		SK	CH	M	L
<i>Self-Kindness</i>	<b>R</b>	1			
	<b>Sig.</b>				
<i>Common Humanity</i>	<b>R</b>	0,499**	1		
	<b>Sig.</b>	0,000			
<i>Mindfulness</i>	<b>R</b>	0,533**	0,670**	1	
	<b>Sig.</b>	0,000	0,000		
<i>Loneliness</i>	<b>R</b>	-0,307**	-0,553**	-0,467**	1
	<b>Sig.</b>	0,000	0,000	0,000	

Pengujian korelasi dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara komponen-komponen variabel *self-compassion* (X), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* dengan variabel *loneliness* (Y). Nilai koefisien korelasi (r) dari hasil perhitungan uji korelasi *product moment* pada setiap variabel akan menggambarkan hubungan antar variabel.

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel 4.12 diatas, maka diketahui bahwa terdapat korelasi negatif antara *self-kindness* dengan *loneliness* ( $r = -$





0,307 ;  $p < 0,01$ ), *common humanity* dengan *loneliness* ( $r = -0,553$ ;  $p < 0,01$ ), dan *mindfulness* dengan *loneliness* ( $r = -0,467$  ;  $p < 0,01$ ).

#### D. Pembahasan

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja pondok pesantren Al- Ihsan boarding school tahun ajaran 2020/2021. Adapun jumlah sampel yang ikut serta dalam penelitian ini yakni berjumlah 246 orang dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 137 orang dan perempuan berjumlah 109 orang. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, maka diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness*. Hal ini diperkuat oleh garis regresi yang berarah negatif. Sehingga, artinya semakin tinggi *self-compassion* pada diri remaja pondok pesantren maka akan semakin rendah *loneliness*, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* pada diri remaja pondok pesantren maka semakin tinggi pula *loneliness* yang dirasakannya.

*Loneliness* atau kesepian merupakan contoh dari ketidaksesuaian antara hubungan interpersonal yang ideal dengan hubungan interpersonal yang dirasakan oleh seseorang (Matthews-Ewald & Zullig, 2013). Ketidaksesuaian seseorang dalam menjalin hubungan interpersonalnya, sehingga menimbulkan kesepian tentu memiliki penyebab. Hidayati (2015) dalam penelitiannya menyatakan kondisi di mana seseorang yang harus tinggal jauh dari orang tua dan keluarga dapat menyebabkan seseorang mengalami *loneliness*. Fenomena tersebut yang juga dialami oleh remaja yang tinggal di pondok pesantren. Para remaja yang

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bermukim di pesantren, tentu saja harus berpisah dari keluarga dan hidup mandiri, sehingga keadaan atau situasi tersebut yang melatarbelakangi timbulnya *loneliness* pada remaja pondok pesantren. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu santri, diketahui bahwa subjek sering merasakan *loneliness* karena ia harus tinggal terpisah dari keluarga terutama orangtuanya

*Loneliness* dapat memberikan dampak negatif pada diri remaja pondok pesantren, seperti mudah merasa bosan, sedih, murung, tidak bersemangat, gagal dalam menjalin hubungan interpersonal, dan merasa diasingkan dari lingkungan, maka seharusnya individu menerapkan *self-compassion* dengan cara menyayangi diri sendiri, menerima diri apa adanya, memandang setiap kekurangan dan kesulitan yang terjadi merupakan hal yang wajar dialami dalam kehidupan serta berfikir secara objektif. (Neff, 2011). Kemampuan *self-compassion* pada diri remaja pondok pesantren akan sangat berguna mengurangi kecenderungan mengkritik diri yang mengacu pada perasaan *loneliness*, menstabilkan emosi, dan menghindari diri dari emosi negatif seperti perasaan *loneliness*. Sehingga dapat dinyatakan bahwa hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis penelitian yaitu *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *loneliness* dan *self-compassion* menjadi salah satu aspek psikologis yang penting yang harus dimiliki oleh remaja pondok pesantren untuk mengatasi perasaan *loneliness* yang dirasakan. Selain itu hasil penelitian Neff (2011) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan kekuatan yang sangat luar biasa yang berguna untuk menghindari diri dari *loneliness* dengan cara menstabilkan emosi yang ada didalam diri. Sejalan dengan hasil penelitian Akin (2010) yang mengungkapkan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *loneliness* dan *self-compassion* bermanfaat dalam mengurangi *loneliness* pada seseorang.

Pada penelitian ini nilai *r-square* yang diperoleh sebesar 0,258 menunjukkan kontribusi variabel *self-compassion* terhadap *loneliness* sebesar 25,8% maka, sisanya sebesar 74,2% dijelaskan oleh faktor lain. Faktor lain yang mempengaruhi *loneliness* yakni berupa usia, status perkawinan, gender, status sosial ekonomi (Brehm, 2002), *psychological well-being* (Halim dan Dariyo, 2016), dan resiliensi (Sari dan Listiyandini, 2015).

Selanjutnya hasil penelitian ini menemukan bahwa perbedaan jenis kelamin menjadi faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan *loneliness*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Mahargyaningrum (dalam Sari & Listiyandini, 2015) yang mendapati bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap *loneliness*, dikarenakan pada diri perempuan mereka sulit untuk merealisasikan dirinya dengan mudah terhadap lingkungan sekitar dibanding dengan laki-laki. Berbeda dengan *loneliness*, pada penelitian ini peneliti mendapati bahwa jenis kelamin tidak menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan *self-compassion*.

Berdasarkan kategorisasi pada variabel *self-compassion* maupun variabel *loneliness*, maka diperoleh hasil dari 246 remaja pondok pesantren berada pada kategori sedang. Artinya sebagian besar remaja pondok pesantren tersebut masih mengalami *loneliness* pada tahap yang wajar atau lazim dirasakan oleh seseorang. Hal ini terjadi karena sebagian remaja pondok mereka sudah mampu beradaptasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

©Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



untuk tinggal jauh dari keluarga dan daerah asal, serta memiliki hubungan sosial yang diinginkan dengan teman sebaya maupun lingkungannya sehingga *loneliness* yang dirasakan berada pada kategori sedang. Kategorisasi variabel *self-compassion* yang juga berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa remaja pondok pesantren mempunyai *self-compassion* yang cukup, yakni mampu untuk tidak mengkritik dan menghakimi diri sendiri secara berlebihan sehingga, menjadikan subjek memiliki hubungan yang baik dengan oranglain maupun melakukan interaksi sosial, dimana hal ini dapat berpengaruh dalam menurunkan *loneliness* pada diri remaja pondok pesantren tersebut. Maka dapat disimpulkan bahwa *loneliness* yang dirasakan oleh remaja pondok pesantren sebanding dengan *self-compassion* yang ada pada diri mereka tersebut. Maupun perasaan *loneliness* yang hanya sesekali dirasakan subjek hal itu dikarenakan pada diri subjek mempunyai kemampuan *self-compassion* yang baik dalam menghilangkan perasaan *loneliness* yang ada. *Self-compassion* yang tinggi pada diri remaja pondok pesantren akan membuat mereka menjadi lebih sering berfikir positif, sehingga menurunkan perasaan negatif yang terkait dengan *loneliness* berupa sedih, murung, tidak bersemangat. Dan *self-compassion* yang rendah pada diri remaja pondok pesantren akan membuat mereka sulit dalam mengatasi problematika yang terjadi dalam hidupnya sehingga subjek lebih sering membesar-besarkan masalah yang ada yang menyebabkan subjek lebih banyak merasakan emosi negatif, seperti merasa sedih, merasa terasingkan dari lingkungan sekitar, serta menjadikan subjek gagal dalam menjalin hubungan sosial. Neff, Rude, dan Kirkpatrick (2007) dalam penelitiannya menyatakan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bahwa individu yang memiliki *self-compassion* mereka memiliki suasana hati yang lebih positif dan merasakan suasana hati negatif yang sewajarnya. cukup sering didominasi oleh perasaan-perasaan positif dalam kehidupannya.

Berdasarkan analisis korelasi antara komponen *self-compassion* (*self-kindness, common humanity, mindfulness*) dengan *loneliness* menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara semua komponen *self-compassion* dengan *loneliness*. Hal ini dikarenakan nilai koefisien pada setiap komponen *self-compassion* memiliki bilangan negatif (-) berarti seluruh komponen *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap *loneliness*. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Akin (2010) yang menemukan bahwa 3 aspek positif *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *loneliness*. Selain itu, Neff (2003) mengungkapkan bahwa ketika *loneliness* terkait dengan perasaan *depression, anxiety, restlessness*, dan *inadequacy*, maka *self-compassion* memiliki hubungan negatif terhadap perasaan *depression, anxiety, restlessness*, dan *inadequacy* tersebut. Komponen *self-compassion* yang memiliki korelasi paling tinggi yaitu *common humanity* dibandingkan dengan komponen *self-kindness* dan *mindfulness*. Yang berarti *common humanity* paling berpengaruh untuk menurunkan *loneliness* pada diri remaja pondok pesantren. Remaja pondok pesantren yang mampu untuk memberikan perasaan yang hangat terhadap dirinya sendiri, tidak menghakimi dan menyakiti diri, serta mampu menerima kekurangan diri, maka remaja pondok pesantren mereka tidak akan merasakan lebih banyak emosi negatif di dalam diri melainkan lebih banyak merasakan emosi positif (Neff, 2011). Hasil penelitian eksperimen Oktavia (2018) yang mengungkapkan bahwa *mindfulness* merupakan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



salah satu strategi yang efektif dalam menurunkan *loneliness*. Individu yang merasakan *loneliness* akan dapat menghilangkan perasaan tersebut dengan menghilangkan pikiran-pikiran negatif, mampu meningkatkan kesadaran akibat kurangnya respon emosional serta berdamai dengan masa lalu maupun pengalaman negatif sehingga mengurangi memori-memori yang dinilai negatif (Akin, 2010). Dalam penelitian eksperimen menemukan bahwasannya *loneliness* dapat diturunkan dengan intervensi-intervensi positif seperti yakni, intervensi kelompok berupa dukungan kelompok, dukungan sosial, pelatihan pengayaan persahabatan (Masi, Chen, Hawkey, & Cacioppo, 2011). Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa seluruh komponen *self-compassion* memiliki pengaruh dalam menurunkan *loneliness* yang dirasakan oleh remaja pondok pesantren. Jadi, hasil penelitian ini membuktikan bahwa remaja pondok pesantren yang menerapkan dan menggunakan seluruh aspek positif *self-compassion* (*self-kindness, common humanity dan mindfulness*) dalam menghadapi permasalahan yang ada dipondok pesantren, maka akan dapat mengurangi perasaan *loneliness* yang dirasakan.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.